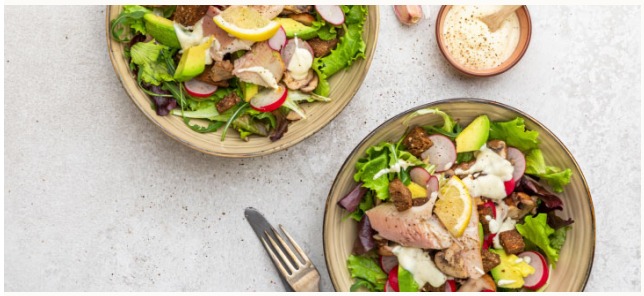

1A+1B

Fisch

Forellensalat mit Radieschen und Knoblauch-Croutons

Zubereitungszeit
15 minuten

Portionen
Voor 1 persoon

Zubereitungsart

1. Den Knoblauch pressen und das Brot in ca. 2x2 cm große Stücke schneiden. 1 EL Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und Knoblauch und Brotstücke ca. 5 Minuten braten. Mit 1 TL Zitronensaft besprenkeln und beiseite stellen. Das restliche Olivenöl in derselben Pfanne erhitzen und die Champignons ca. 5 Minuten braten. Mit Pfeffer und Salz würzen und etwas abkühlen lassen. In der Zwischenzeit ein Dressing aus Joghurt, Mayonnaise, Senf, Apfelessig, Pfeffer, Salz und dem restlichen Zitronensaft herstellen. Radieschen und Avocado in Stücke schneiden. Den Salat in eine tiefe Schüssel geben und Radieschen, Champignons, Knoblauch-Croutons, Avocado und die Forelle darüber verteilen. Mit dem Dressing besprenkeln und nach Belieben noch mit etwas extra Pfeffer bestreuen.

Zutaten

- [ ] 1 Beutel PS. food & lifestyle sesam lijnzaadbrood
- [ ] 40-50 g Forelle
- [ ] 50 g gemischter Salat
- [ ] 50 g Radieschen
- [ ] 100 g Champignons
- [ ] ¼ Avocado
- [ ] 1 Knoblauchzehe
- [ ] 1 EL griechischer Joghurt 0% Fett
- [ ] 1 TL Mayonnaise
- [ ] ½ TL scharfer Senf
- [ ] ½ EL Apfelessig
- [ ] 1½ EL Olivenöl
- [ ] 2 TL Zitronensaft
- [ ] Pfeffer
- [ ] Salz

Nährwerte pro Person

Energie	**619 kcal**
Kohlenhydrate	**11 g**
Fett	**44 g**
Ballaststoffe	**27 g**
Eiweiß	**29 g**